1例中药水罐疗法治疗气滞血瘀型腰痛护理体会

郑立娅，刘含烁

（北京市大兴区中西医结合医院，北京，100076）

通信作者： 刘含烁，E-mail：569443708@qq.com

摘要：本文总结1例中药水罐疗法治疗气滞血瘀型腰痛患者疼痛的临床疗效。根据该例患者住院期间出现的腰部疼痛症状，通过采用中医护理特色水罐治疗技术，治疗患者腰部疼痛的症状疗效显著，从而提高了患者的生活质量。

关键词：水罐；药罐；腰痛；气滞血瘀证

Nursing experience of one case of traditional Chinese medicine water cupping therapy for treating lower back pain of qi stagnation and blood stasis type

Zheng Liya,Liu Hanshuo

(Beijing Daxing Hospital of Integrated Chinese and Western Medicine,Beijing,100076)

Corresponding author:Liu Hanshuo,E-mail：569443708@qq.com

This article summarizes the clinical efficacy of traditional Chinese medicine water cupping therapy in treating pain in patients with qi stagnation and blood stasis type of lower back pain. Based on the symptoms of lower back pain that occurred during the hospitalization of the patient, the use of traditional Chinese medicine nursing characteristic water jar treatment technology has significantly improved the patient's quality of life by treating the symptoms of lower back pain.

KEY WORDS:Water tank;Medicine jar;Lower back pain;Qi stagnation and blood stasis syndrome

腰痛(LBP)是常见的慢性疼痛之一，大多数的病人可经过保守的治疗得到缓解和痊愈[1]。近年来随着年龄的增长，发病率逐渐增高且发作较容易反复，对患者的生活质量和情绪状态产生了严重的影响，从而引起了更多患者的重视[2]。腰痛作为痹症的一种表现，可分为风寒湿型、肾虚型、气滞血瘀型，其中气滞血瘀型在临床中较为常见[3]。竹罐是一种传统的中医疗法，利用竹子制成的器具，作为一种天然、环保、廉价易得的器具，在医疗领域中具有很好的应用前景和利用价值[4]。采用水罐疗法其融合了罐、药、热疗的优势，同时加大罐疗、热疗以及中药的作用，这种治疗方法既有拔罐疗法的物理治疗又有药物渗透治疗的生化效果[5-7]。

在治疗过程中，竹罐吸收有效的中药成分，药物有效成分通过局部渗透到体内，能够起到调整气血、疏通经络、消肿止痛、通利关节等作用。在治疗慢性气滞血瘀型腰痛患者腰部不适的症状，临床上的收效颇佳。

本文总结1例中药水罐疗法治疗气滞血瘀型腰痛患者疼痛的护理体会，现报告如下。

1 病例资料

患者女，63岁，主因“腰部及右下肢刺痛2周余”于2023年12月2日由门诊以“腰椎间盘突出伴坐骨神经痛/腰痛/气滞血瘀证”收入我院。入院证见：腰部刺痛，僵硬感明显，痛处固定，有明显活动受限；患者自发病以来，无异常寒热，饮食可，睡眠可，二便调，否认食物及药物过敏史。

专科情况：腰部曲度变直，腰椎活动度：前屈60度，后伸30度，左侧20度，右侧20度，左旋10度，右旋10度，L4/L5，L5/S1棘间压痛，L4，L5，S1棘旁压痛，双侧坐骨神

经梨状肌下口处压痛，右侧直腿抬高试验 60°，加强（+），仰卧挺腹（+）。右侧膝腱反射、跟腱反射略减弱。髌阵挛、踝阵挛未引出。双侧拇背伸肌力 5 级；左侧足背伸肌力 5 级，右侧足背伸肌力 5 级。双侧小腿皮肤感觉未见明显异常。双侧 Babinski 征（-）。

辅助检查：腰椎 MRI 示：腰椎退行性骨关节病，L4/L5，L5/S1 椎间盘膨出。

舌质淡紫，苔薄白，脉弦。

中医诊断：腰痛　气滞血瘀证。

西医诊断：腰椎间盘突出伴坐骨神经痛。

入院后予中医推拿按摩和手指点穴治疗，通过传统的手法按摩，点法、揉法、滚法等手法，可以促进血液循环，缓解肌肉紧张和痉挛，减轻疼痛和炎症[8]；予超声波药物透入治疗：通过超声波将药物穿透皮肤，直接作用于患处，促进药物的渗透、吸收，提高治疗效果；予红外线局部照射治疗：以促进血液循环，改善微循环，有助于减轻局部肌肉的紧张；予微机功能性电刺激治疗：通过电流刺激肌肉和神经，促进肌肉收缩和放松，有助于改善神经系统功能。予蜡敷治疗：可以镇痛散寒，减轻组织水肿等治疗。

经过上述治疗，患者诉腰部及右下肢刺痛症状有所改善。

患者于 2023 年 12 月 14 日出现腰部刺痛症状加重，腰肌劳损为腰痛加重首要原因，疼痛可随天气变化或劳累程度而变化，时轻时重，给予患者水罐疗法，每周两次，其余治疗同前，患者于 2023 年 12 月 30 日诉症状消失，经医生综合评估予以出院。

2 护理

2.1 护理评估

2.1.1 疼痛数字评分法（numerical rating pain scale,NRS）评估疼痛：适用于能正确表达的患者，这个疼痛程度评估是使用数字系统来衡量患者的疼痛程度，常采用一个 10 厘米长的尺子，上面标有从 0-10 的数字，其中无痛（0）、轻度疼痛（1-3）、中度疼痛（4-6）、重度疼痛（7-8）、剧烈疼痛（9-10），根据患者的感受，在尺子上做一标记，这个点的位置就是患者疼痛的强度，得分越高表示疼痛越剧烈。

疼痛数字评分是一种简单、直观且容易理解的疼痛评分工具，临床实践中应用颇为广泛[9]。

2.1.2 Barthel 评分（Barthel Index,BI）评估日常生活能力：总分 100 分，主要包含 10 个项目内容，分别包括进食、洗澡、修饰、穿衣、控制大便、控制小便、如厕、床旁转移、平底行走以及上下楼梯[10]。由于患者的疼痛不能久坐久站，致使日常生活能力功能受限。分数越低，代表患者对日常生活活动的依赖程度越高，即日常生活能力越差[11]。

BI 是由 1965 年由美国人 Dorother Barthel 及 Floorence Mahone 设计并命名，Barthel 指数评定简单、可信度高，是目前世界上应用最广泛日常生活能力评定表[12]。

2.2 护理诊断

疼痛：与腰部的气血运行不畅，引起血液淤积时间过长导致血液亏虚，不能润养筋脉有关。

知识缺乏：与多数患者缺乏预防腰痛的意识，没有采取有效的预防措施有关；对于康复锻炼的认识模糊，一些不合适的锻炼方式盲目进行锻炼有关；对于一些患者不够重视未能及时就诊有关。

2.3 护理计划

针对患者气滞血瘀型腰痛，遵医嘱给予患者水罐治疗每周 2 次。经过水罐治疗腰痛气滞血瘀证病人的 NRS 疼痛评分≤3，Barthel 日常生活能力评分≥90 分。

对于疼痛、知识缺乏，采取疾病知识的宣教、饮食调理的宣教、心理支持的宣教以及运动康复的宣教。减轻患者的疼痛症状，提高患者生活质量。提高患者对疾病的认知，采取正确的功能锻炼方法。

2.4 护理措施

2.4.1 一般护理

为患者提供安静、舒适的环境，保证充足的休息，避免久坐久站。保持床单位整洁、干燥，防止患者着凉。在病区设置防滑设施，确保患者安全。

2.4.2 中医特色护理

中药水罐疗法一般操作方法：采用水煮法，将适于的中药饮片置于锅内加水煮沸 30 分钟，选择大小适宜的竹罐在药锅内同煮 1-3 分钟，然后用镊子从罐底端取出，把水甩净，口向下，用冷毛巾紧扪罐口把水吸干，降低温度，立即吸附于皮肤上[13]。

气滞血瘀型腰痛中药水罐疗法常规取穴

命门穴：属督脉，位于腰部第二、三腰椎棘突之间；

肾俞穴：位于腰部第二腰椎棘突下，旁开 1.5 寸；

腰阳关：位于腰部，当后正中线上，第四腰椎棘突下凹陷中；

腰俞穴：在骶部，当后正中线上，第四腰椎棘突下凹陷中；

悬枢穴：在腰部，当后正中线上，第一腰椎棘突下凹陷中；

阿是穴：按压病人腰部有酸、麻、胀、痛、重等感觉。

根据患者的症状、体质、病因，为患者制定了个性化的中药水罐疗法方案：
每周水罐疗法 2 次，一周为 1 个疗程，每次治疗时间为 10-15 分钟。患者为气滞血瘀型腰痛，药方选用益气养血、活血通络之药如牛膝、路路通、桂枝、续断、海风藤、白芍、当归等。拔罐时选择适当体位及适宜穴位，煎药要掌握火候和时间，保证药物的充分煎煮，以便充分发挥药效。在等待的过程中，观察及询问患者感受，如有不适，及时调整压力或移除竹罐。取罐后检查患者拔罐处皮肤状况，如出现异常情况，及时处理。每周进行一次疼痛评分。

2.4.3 知识缺乏的相关护理

向患者及家属介绍疾病的病因、治疗方案，帮助患者及家属了解疾病的本质，指导患者在日常生活工作中，告知患者穿高腰裤，避免腰部受凉。提倡坐硬板凳，宜卧硬板软垫床，注意劳逸结合，工作时要做到腰部姿势正确，保持良好的生活习惯。介绍药物的用法以及注意事项，避免药物的不良反应。饮食调节宜行气活血化瘀之品，如：黑木耳、金针菇、桃仁等，避免辛辣刺激性食物。做好情志护理，巧用指导、开导式、转移式，通过气来协调脏腑的生理活动，保持心情舒畅、乐观向上，利于疾病康复，进而保持身体健康[14]。

给予患者针对性的功能锻炼，加强腰痛肌肉的锻炼，提高腰部稳定性，例如：住院第二周指导体前屈练习，身体开立，两足与肩同宽，以髋关节为轴心，身体上部尽量前倾，双手扶于腰的两侧或自然下垂，使手向地面逐渐接近，做 1-2 分钟后还原，重复 3-5 次；住院第三周指导患者体后伸练习，身体开立，两足与肩同宽，双手托扶于臀部或腰间，身体上部尽量伸展后倾，维持 1-2 分钟后还原，重复 3-5 次；住院第四周指导患者体侧弯练习，身体开立，两足与肩同宽，两手叉腰，身体上部以腰为轴心，向左侧或右侧弯曲，重复 6-8 次。所有动作宜慢，防止腰部受伤。

2.5 护理评价

患者于 12 月 14 日因腰部疼痛加重，经中药水罐疗法治疗后，疼痛逐步减轻。见表 1

表 1 水罐治疗后 NRS 疼痛评分比较

日期	12 月 2 日	12 月 14 日	12 月 21 日	12 月 28 日	12 月 30 日
NRS 疼痛评分	5	6	4	3	2

经中药水罐结合针对性的功能锻炼后，腰痛症状得到改善。见表 2

表 2 中药水罐治疗后入院、出院（Bathel）评分比较

Bathel 评估	入院评估 2013 年 12 月 2 日　　70 分
日常生活能力	出院评估 2013 年 12 月 30 日　　100 分

患者出院一月后随访，偶有腰痛症状，告知患者适当休息，避免劳累，如有不适及时就诊。

3 讨论

腰痛是一种常见的症状，疼痛症状可持续 12 周以上，病情的反复可随时间加重腰痛不适的症状，腰骶部疼痛为主要表现[15-16]。气滞血瘀型是引发腰痛的一种常见类型，其症状主要包括腰部刺痛、疼痛部位较为固定、腰部僵硬、活动受限等。气滞血瘀型是一种中医病机，指的是气机郁滞日久而至血行瘀阻的病理状态，血液的正常运行有赖于气的推动，如果气血不畅，无法行血，则血停而瘀生[17]。

治疗气滞血瘀型腰痛的目的主要包括缓解疼痛、恢复功能和预防复发。水罐疗法是中国传统医学疗法，是以经络学说为基础，结合中药理论和治未病理念的一种治疗方法。通过药罐吸附于身体表面，借助罐内药物的渗透和刺激，达到调理气血、舒筋活络、祛风除湿、温经散寒等功效，进而达到治疗疾病的目的。水罐疗法操作简单、安全可靠，不需要复杂的设备和技术。

随着现代医学的发展和创新，水罐疗法也在不断地发展和改进。未来，水罐疗法将会在更多领域得到应用和发展，为人类健康事业做出更大的贡献。

参考文献：

[1] 张人文，莫灼锚，唐树杰.腰椎间盘突出症治疗手法的有限元研究现状[J].中国中医骨伤科杂志，2018，26(01)：81-83+88.

[2] 吴姁怿，张维林，杜春萍.出院后康复护理对腰椎间盘突出症患者复发腰腿痛的效果观察[J].浙江医学，2018，40(13)：1503-1505.

[3] 王桂彬，荆琳，潘丽，等.中医治疗腰痛经验[J].中医学报，2021，36(10)：2059-2062.

[4] 黄天骄，郑入文.竹药罐走罐法的历史渊源与临床应用[J].中华中医药杂志，2018，33(07)：3159-3161.

[5] 黄天骄，郑入文.竹药罐走罐法的历史渊源与临床应用[J].中华中医药杂志，2018，33(07)：3159-3161.

[6] 徐阜溧，高丽云，顾燕玲等.药物罐联合中药热熨在气滞血瘀型腰腿痛患者中的应用[J].齐鲁护理杂志，2021，27(24)：85-87.

[7] 田忆贤，李文婷，赵海杰，等.综合护理干预在糖尿病肾病患者中的应用研究[J].中西医结合护理，2023，9(9)：219-222.

[8] 宫晶，卫哲，卫彦等.腰痛的临床康复护理分析[J].中国继续教育，2015，7(22)：203-205.

[9] 郝双林，赵俊.临床疼痛的测定方法及其评价[J].国外医学.麻醉学与复苏分册，1993，(04)：228-230.

[10] 侯东哲，张颖，巫嘉陵等. 中文版 Barthel 指数的信度与效度研究 [J]. 临床荟萃， 2012， 27 (03)： 219-221.

[11] 侯东哲，张颖，巫嘉陵等. 中文版 Barthel 指数的信度与效度研究 [J]. 临床荟萃， 2012， 27 (03)： 219-221.

[12] Mahoney FI，Barthel DW.Functional evaluation：the Barthellndex[J].Md State Med J，1965，14：61-65.

[13] 黄天骄，郑入文.竹药罐走罐法的历史渊源与临床应用[J].中华中医药杂志，2018，33(07)：3159-3161.

[14] 邓敏，涂建红，关宇英.中医情志护理结合中药湿热敷在气滞血瘀型腰痛患者护理中的应用[J].光明中医，2022，37(22)：4167-4169.
[15] 张雅婷. 偶刺配合运动针法治疗慢性非特异性腰痛临床研究[D].长春中医药大学，2023.DOI：10.26980/d.cnki.gcczc.2023.000264.
[16] 中国急/慢性非特异性腰背痛诊疗专家共识[J].中国脊柱脊髓杂志，2016，26(12)：1134-1138.
[17] 林慧娟，潘建聪，纪婷.痧点放血疗法对气滞血瘀型腰痛患者的临床疗效[J].中外医学研究，2023，21(31)：9-12.DOI：10.14033/j.cnki.cfmr.2023.31.003.